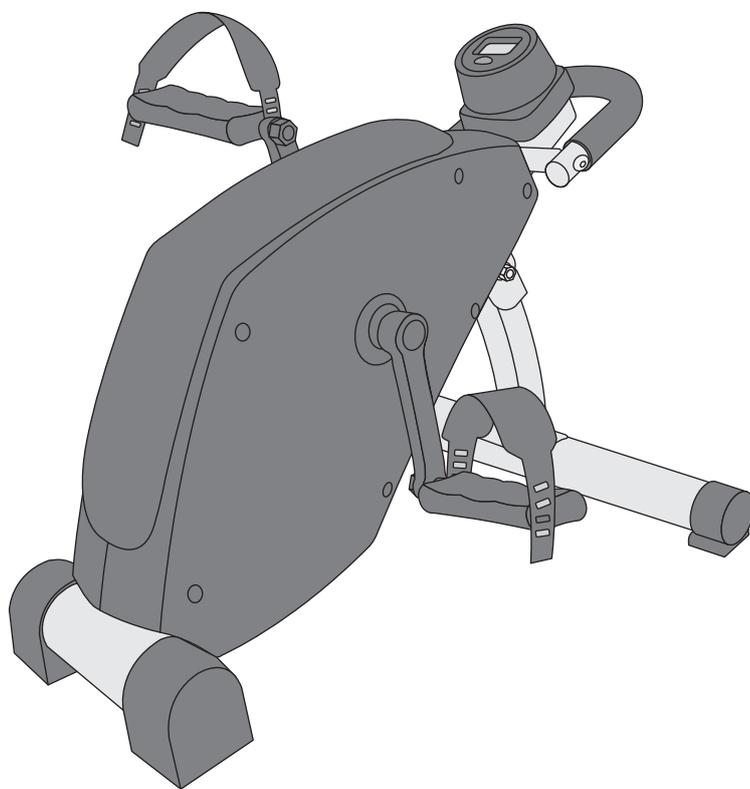
ALINCO FITNESS

品名

エアロマグネティックミニバイク2119

品番

AFB2119

取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にs従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重９０kg以下・連続使用時間３０分までとなります**。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約１時間は機器を休ませてください**。）

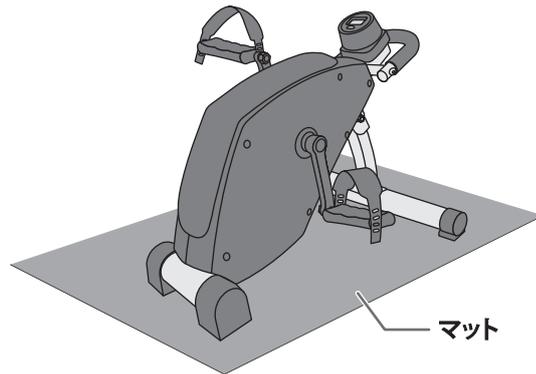
INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず保護マットを敷く

使用中および保管の際には必ず床面や机の設置面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材や机の上で設置や保管をした場合、設置面の材質（塩化ビニル製など）によっては設置面が変色する場合があります。
（弊社では専用マットを別売しております）

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の２段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味		
	⊘ 絶対におこなわないでください。	分解をしないでください。
	❗ 必ず指示に従ってください。	OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

⚠ 警　告

- 本製品は家庭用のトレーニング機器です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - 医師が使用を不適当と認めた方
- 次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - 知覚障害のある方
  - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - 皮膚疾患のある方
  - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - 心臓に障害のある方
  - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - 呼吸器障害をお持ちの方
  - 高血圧症の方
  - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - 悪性の腫瘍のある方
  - リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
  - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - リハビリテーション目的で使用される方

  上記以外に身体に異常を感じているとき
- 小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- **本製品は、体重９０ｋｇ以下の方が椅子に座った状態で使用することを想定しています。立った状態でのご使用や、体重が９０ｋｇを超える方の使用はしないでください。使用中、誤って転倒したり機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。**
- **本製品の連続使用時間は最大３０分です。**
３０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。
故障の原因になります。
- 使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルト・ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。

⚠ 注　意

- 室温が１０℃以下、３５℃以上の状態では使用しないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 本製品の「組立時」「使用時」「移動時」にボルト・ナット・パイプ・駆動部分に手、指などを挟まないようにご注意ください。また、床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。
- 安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

- 組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう、ご注意ください。
- 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
- 組立前には部品が全て揃っていることをご確認ください。もし揃っていない場合は弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 組立完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し、ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください。フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- 安全のため運動靴を履いてご使用ください。裸足、靴下、スリッパなどでの使用はペダルから足が滑り落ちやすいので危険です。
- 本体が左右に激しく揺れるほどアンバランスな使用はおやめください。過激な運動は事故や故障の原因となります。

警告・注意事項

- 立った状態で使用しないでください。機器が壊れるだけでなく、バランスを崩し転倒するなど重大な事故を引き起こすおそれがあり大変危険です。
- 回転中のクランク（ペダル回転部）には決して直接触れないでください。また、本体カバーを外した状態では使用しないでください。回転部に巻き込まれ重大な事故を起こすおそれがあり大変危険です。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用しないでください。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- 使用中・使用中以外でも本体内部の駆動部に手指などを入れたりしないでください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、その他心身の異常）
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 各部を調節するときには手指などを挟まないようご注意ください。
- 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄り掛かったり、腰を掛けたりしないでください。

⚠ 注　意

- 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
- 本製品はしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。**
  また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。(弊社では専用マットを別売しております)
- 運動の体勢によっては、設置面が滑り、本体が動いてしまいます。設置面が滑らないようにするためにも必ずマットなどを敷いてください。それでも設置面が滑り、本体が動いてしまう場合には、運動の体勢を見直してください。
- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でご使用ください。

お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注　意

- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
  また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
  サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 特にご注意いただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が１人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。
- 本製品保管の際にも必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
  お買上げ日より１年を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。
  また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

ボタン電池の警告・注意事項

本製品はボタン電池（LR44）を使用します

警　告

⃠ ボタン電池は小さなお子様の手の届くところに置かないでください。電池や部品を誤飲するおそれがあります。万一飲み込んだときは、すぐに医師の治療を受けてください。

注　意

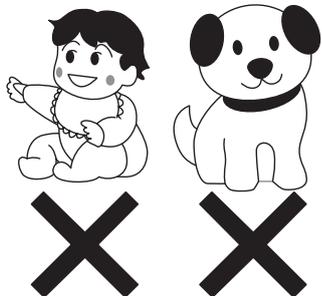
❗ 長期間（1週間以上）使用しない場合は、電池を抜いて保管してください。電池の腐食による故障の原因になります。

⃠ 濡れた手での電池交換はしないでください。故障の原因になります。

❗ 電池交換の際、電池が飛び出す場合がありますのでご注意ください。

❗ 使用済み電池は端子にテープを貼るなどの処置をしてから、各自治体の取り決めに従って廃棄してください。

使用上の注意

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

子どもに触らせない

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないようにご注意ください。

キャスターが付いているイスや机は使用しない

手の運動を行う場合は、安定した机の上に設置してください。足の運動を行う場合も、安定したイスを使用してください。

巻き込みに注意

- ●ゆったりと余裕のある衣服やスカートでの使用はしない。
- ●ネックレスやマフラー、イヤホンコードなど、巻き込みやすいものは身に着けない。
- ●靴紐や衣服についているひもなどは、短く束ねるか、服の内側に入れる。
- ●髪の毛の長い方は短く束ねる。
- ●その他、周囲に巻き込むようなものを置かない。

運動靴を履く

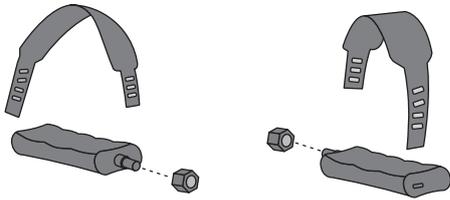
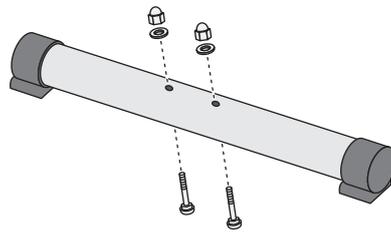
足の運動を行う際には、安全のため運動靴を履いてください。裸足・靴下・スリッパなどでの使用はペダルから足が滑り抜けやすいので危険です。

必ずマットを敷く

床や机を傷つけないように、設置面には必ずマットを敷いてください。
また、運動の体勢によっては、設置面が滑りますので、マットを敷いて設置面が滑らないようにしてください。

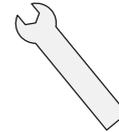
部材及び付属品・各部の名称

■部材及び付属品　梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

□ペダルベルト左右　各1個
ペダル左右　各1個
ペダル固定ナット左右　各1個（ペダルに仮止め）

□レッグ　1本
ボルト＋ナット＋ワッシャー　2組（レッグに仮止め）

□ボタン電池（LR44）　1個

本製品に付属している電池は、テスト用の電池ですので残量がわずかしかありません。ご使用前には新しい電池をご購入ください。

□付属工具　3種類

A：六角レンチ　B：スパナ　C：スパナ

■各部の名称

ペダル固定ナット（L）左
（ペダルに仮止め）

ペダルベルト（L）左

ペダル（L）左

本　体

クランク

レッグキャップ

ペダル固定ナット（R）右
（ペダルに仮止め）

表示メーター

テンションダイヤル

移動用ハンドル

ボルト＋ワッシャー
（レッグアームに仮止め）

レッグアーム

ナット＋ワッシャー×2組
（レッグに仮止め）

ペダルベルト（R）右

ペダル（R）右

レッグ

レッグキャップ

ボルト×2本
（レッグに仮止め）

必ず床面や設置面を保護するマットなどを敷いてください。また、弊社では専用マットを販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組立ててください。）

安全のため、組立の際は軍手などを着用してください。（付属の工具は本書と共に保管しておいてください）

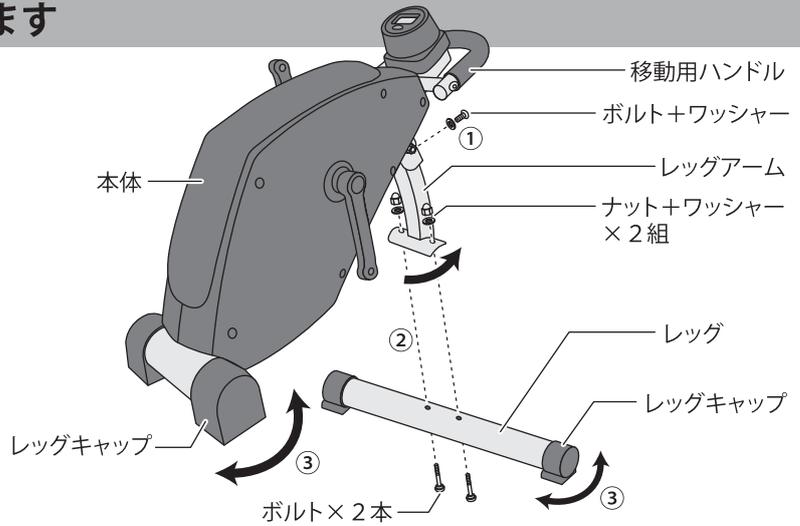
1. 本体にレッグを取り付けます

①本体のレッグアームを開き、ボルト＋ワッシャー（１組）で固定します。

付属工具Ａ：六角レンチを使用

②レッグアームの穴にレッグを合わせ、ボルト+ナット+ワッシャー（２組）で固定します。

付属工具Ｃ：スパナを使用

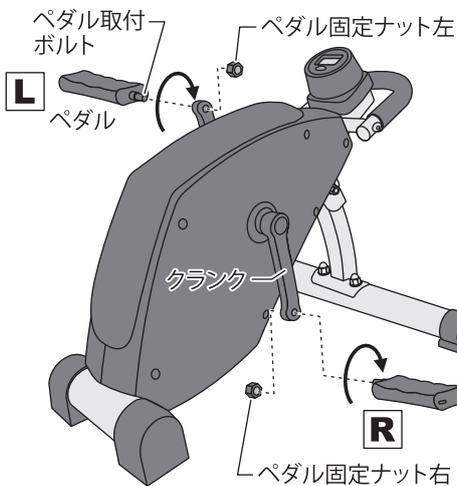
③レッグキャップ４ヶ所を回し、床面に接地するようにしてください。

2. ペダルを取り付けます

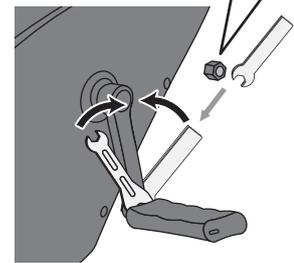
①ペダルを付属工具で本体のクランクに取り付けます。右ペダルは右まわし、<u>左ペダルは左まわし（逆ネジ）になっています</u>。反対にまわすと、ネジ山が破損するおそれがありますのでご注意ください。

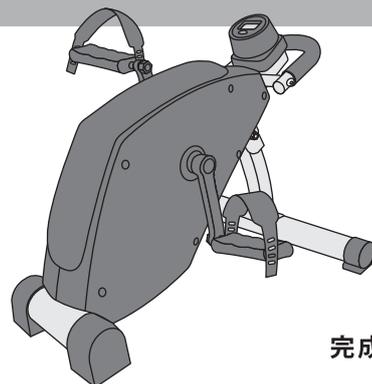
付属工具Ｃ：スパナを使用

⚠注意
ペダル取付ボルトは付属の工具で強く締めてください。このボルトの締め付けが弱いとペダルを回す度に、ペダルから異音を感じる場合があります。

②ペダル固定ナットを取り付けて付属工具２本でナットとボルトを締め付けます。

付属工具Ｂ，Ｃ：スパナを使用

●ペダル固定ナット
緩み止めの樹脂入りナットを使用しています。締めていく途中で固くなりますが最後まで強く締めて固定してください。
※ナットは樹脂が付いていない側からボルトに取り付けます。

⚠注意
左ペダルのナットは左まわし（逆ネジ）になっています。

3. ペダルベルトを取り付けます

穴が３個ある方を内側にしてペダルベルトを取り付けます。

完成です。

表示メーターの機能・電池のセット方法

表示メーターの機能

この表示メーターは回数・時間・累積回数・カロリーを選択式で表示します。

オートスタート

運動を始めると自動的に表示を開始します。

オートパワーオフ

運動を中止してから数分後に自動的に表示が消えます。

2 3 4 5 6 7 8
1
0:00
TMR STOP
カロリー 回数
時間 累積

表示部

S／スキャン

数秒ごとに表示を自動切替します。
①回数→②時間→③累積回数→④カロリー

CNT／回　数 回

ペダルの回転数をカウントします。

TMR／時　間 分:秒

運動経過時間を表示します。

TOT.CNT／累積回数 回

今までのペダルの回転数を累積カウントます。

CAL／カロリー kcal

消費カロリーの目安を表示します。

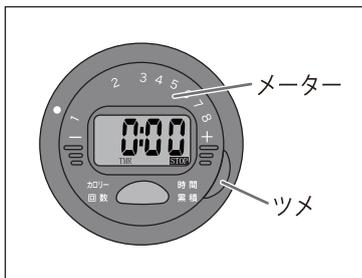
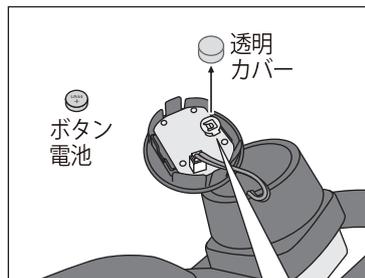
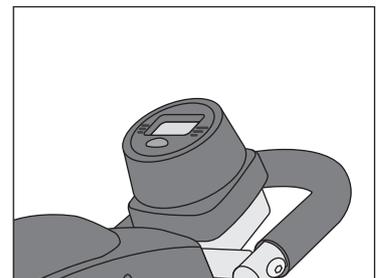
モードボタン

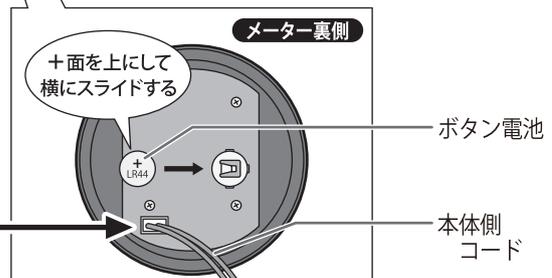
短く押す	表示される項目を切替えます。
長く押す	5秒以上長く押すと全ての数値がオールリセットされます。 ※累積回数はリセットされません。 累積回数を「0」に戻すには、電池を入れ直してください。

電池のセット方法

電池交換 **この表示メーターはボタン電池（LR44）×1個を使用します。**

表示メーターが正しく作動しなくなった時には、表示メーター裏に入っている電池を新しいものに交換してください。

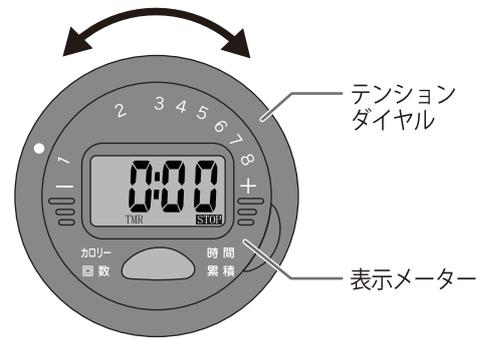
①ツメ部分をひっかけて
メーターを外す。

②透明カバーを外して
ボタン電池（LR44）をセットする。

③透明カバーをかぶせて
本体に表示メーターを戻す。

⚠注意 電池の極性（＋－）を正しく入れてください。

⚠注意 ペダルを回してもカウントされない場合は、メーター裏（基板側）のコネクターに本体側コードが正しく差し込まれているかご確認ください。

※本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。
ご使用前には新しい電池を購入してください。

負荷調節方法・運動方法

負荷調節方法

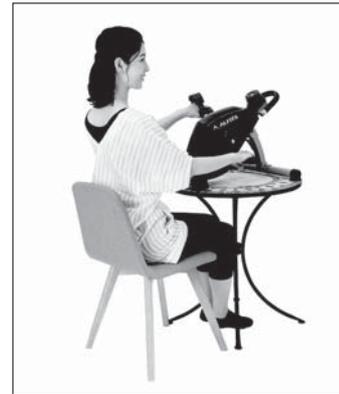
■トレーニングの負荷の目安（1～8段階）

ペダル負荷1～3 ……… 〈軽い〉ウォームアップ用
ペダル負荷4～6……… 〈普通〉メインエクササイズ用
ペダル負荷7・8 ……… 〈重い〉ハードトレーニング用
★負荷はご自身の体力に合わせて調節してください。

運動方法

【イスを使って使用する場合】

本製品を安定したイスの前に置き、腰掛けた状態で位置を決めます。ペダルに両足を乗せたら、背筋をしっかり伸ばし、ペダリングを開始します。

【手でペダリング運動をする場合】

本製品を安定したテーブルの上に置き、テーブルの前にイスをセットし、イスに腰掛けます。ペダルに両手を入れたら、ペダリングを開始します。

【床に寝転がって運動をする場合】

床に座った状態でペダルに両足を入れて位置を決め、そのまま仰向けになります。上半身の力は抜いて、ペダリングを開始します。本体が動いてしまう場合、本体が動かないよう壁などに当てた状態でご使用ください。

⚠注意
イスを利用する場合は、不安定なイスやキャスター付きのイスは使用しないでください。

⚠警告 立った状態で使用しないでください。イスや床に座った状態で使用してください。

⚠注意 床面や設置面保護のため、ご使用時には必ず滑り止めのマットを敷いてください。

お手入れ方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れしてください。

■本　　　　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

■表示メーター：乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。

⚠注意
- ●本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- ●硬い布で拭くとキズなどの原因になりますので使用しないでください。

■ペ　ダ　ル：長期の使用により緩んでくることがあります。
定期的に締めつけを確認してください。（P7「組立手順2」参照）

故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●本体がガタつく	○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○レッグキャップの角度がずれていないか確認してください。 ○本製品の下にマットなどを敷いてください。
●表示メーターが作動しない	○電池の極性（＋－）方向が正しいかご確認ください。（P8「電池のセット方法」参照） ○電池が消耗している場合には、新しいボタン電池（LR44）に交換してください。（P8「電池のセット方法」参照） ○表示メーター裏の配線が抜けていないかご確認ください。配線が抜けていると、表示メーターはカウントしません。（P8「電池のセット方法」参照）
●駆動部から音がする	○左右のペダル固定が緩んでいませんか？　P7「組立手順2」のペダル取付ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。 ○駆動部の回転により、少なからず音は発生します。 ○30分以上連続使用していませんか？30分以上は連続使用はせず、使用後約1時間はご使用にはならないでください。

上記チェックを行っても直らない場合や、その他の症状が発生した場合は、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させていただく場合がありますがご協力の程お願い致します。

お問い合わせは　アルインコ　カスタマーサービス課

フリーダイヤル　0120−30−4515

受付時間10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝日、弊社休日を除く）

上記以外受付
FAX：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp

FAXまたはメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。
予めご了承ください。

■製品仕様

品　　　名	エアロマグネティックミニバイク２１１９
品　　　番	ＡＦＢ２１１９
サイズ（組立時）	Ｗ４５０×Ｄ５４０×Ｈ４００ mm
負 荷 調 節	８段階
質量（重量）	約８.５ｋｇ
電　　　源	ボタン電池（ＬＲ４４）×１個
主 な 材 質	スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PP（ポリプロピレン）、PVC（ポリ塩化ビニル）、TPR（熱可塑性ゴム）、NBR（ニトリルブタジエンゴム）
生　産　国	中　国

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
受付時間 10:00 ～ 12:00、13:00 ～ 16:00（土・日・祝祭日、弊社休業日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fitness@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFB2119：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ10「故障かな?と思う前に」をご確認ください。